

**BOLALARDA XAVOTIRLANISH HOLATINI ERTA ANIQLASH
HAMDA ULARNING YETUK SHAXS BO'LIB YETISHISHLARIDA
YUZAGA KELADIGAN TO'SIQLARNING PSIXOLOGIK
YECHIMLARI**

Latibova Go'zaloy Karimjon qizi

*Andijon viloyati Asaka tumani 56-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi
psixologi*

Annotatsiya. *Psixologik adabiyotlarda xavotirlanish tushunchasining turli xil ta'riflarini topish mumkin, garchi ko'pchilik tadqiqotchilar buni boshqacha ko'rib chiqish zarurligiga rozi bo'lishadi - vaziyatli hodisa va shaxsiy xususiyat sifatida, o'tish holati va uning dinamikasini hisobga olgan holda. Psixologik lug'at ushbu atamaning quyidagi izohini beradi: "Xavotirlanish-bu odamning tez-tez va kuchli xavotirlanishlanishga moyilligi, shuningdek, uning paydo bo'lishining past chegarasida namoyon bo'ladigan individual psixologik xususiyat, jarayonlar yigindisidir".*

Kalit so'zlar: *xavotirlilik, kasbiy o'zlik, psixik jarayonlar, muloqot, ong, tafakkur, mulohaza, ruhiy rivojlanish*

KIRISH

Xavotirlanish holatini, xavotirlanishlanish tushunchasini birinchi marta Z.Freyd tomonidan aniqlangan va ta'kidlangan. U bu holatni hissiy holat sifatida tavsifladi, shu jumladan kutish va noaniqlik, nochorlik hissi, bularning barchasi ichki sabablarga asoslanadi. Natijada, ko'plab taniqli psixologlar va psixoterapevtlar xavotirlanish holatini o'rganishdi va ko'plab asarlar yozishdi. Psixologik adabiyotlarda xavotirlanish tushunchasining turli xil ta'riflarini topish mumkin, garchi ko'pchilik tadqiqotchilar buni boshqacha ko'rib chiqish zarurligiga rozi bo'lishadi - vaziyatli hodisa va shaxsiy xususiyat sifatida, o'tish holati va uning dinamikasini hisobga olgan holda. Psixologik lug'at ushbu

atamaning quyidagi izohini beradi: “Xavotirlanish - bu odamning tez-tez va kuchli xavotirlanishlanishga moyilligi, shuningdek, uning paydo bo‘lishining past chegarasida namoyon bo‘ladigan individual psixologik xususiyat, jarayonlar yigindisidir”.

Ushbu qarashlarga Lukretsiyning, undan keyin golland faylasufi B.Spinoza, XVIII asrda yashagan fransuz materialistlari: E.Kondilyak, P.Golbax, K.Galvetsiy, N.Chernishevskiy, R.Vudvorts, A.Uxtomskiy qarashlari ancha yaqindir. G.Ollport o‘z asarida personalistik yo‘nalishning yirik namoyondasi tariqasida inson qiziqishlariga shaxslilik yondashuvini tatbiq etish g‘oyasini ilgari suradi. Muallifning “O‘zini - o‘zi namoyon qilish nazariyasi”da shaxs motivatsiyaning sub’ekti sifatida olib qaraladi. Tadqiqotchi o‘zining “Shaxs kontsepsiyasi”ni bayon qilishda uni “ochiq tizim” shaklida talqin qilib, qiziqishni undovchi turtki doiradagi motivning quyi (biologik ehtiyoj) va yuqori (rivojlanish) darajalariga ajratadi.

Axloqiy, intellektual va estetik kabi his-tuyg‘ularni ajrating. K. Izard tomonidan taklif qilingan tasnifga ko‘ra, fundamental va hosilaviy hissiyotlar farqlanadi. Asoslarga quyidagilar kiradi:

- 1) qiziqish - hayajon,
- 2) quvonch,
- 3) ajablanish,
- 4) qayg‘u chekish,
- 5) g‘azab,
- 6) jirkanish,
- 7) nafrat,
- 8) qo‘rquv,
- 9) 9) sharmandalik,
- 10) 10) aybdorlik.

Psixologik adabiyotlarda xavotirlanish tushunchasining turli xil ta’riflarini topish mumkin, garchi ko‘pchilik tadqiqotchilar buni boshqacha ko‘rib chiqish

zarurligiga rozi bo'lishadi - vaziyatli hodisa va shaxsiy xususiyat sifatida, o'tish holati va uning dinamikasini hisobga olgan holda. Psixologik lug'at ushbu atamaning quyidagi izohini beradi: "Xavotirlanish - bu odamning tez-tez va kuchli xavotirlanishlanishga moyilligi, shuningdek, uning paydo bo'lishining past chegarasida namoyon bo'ladigan individual psixologik xususiyatdir.

A. M. Prixojanning ta'kidlashicha, xavotirlanish - bu muammoni kutish bilan bog'liq bo'lgan hissiy noqulaylik, yaqinlashib kelayotgan xavfni oldindan bilish bilan bog'liq. Xavotirlanish hissiy holat sifatida va barqaror xususiyat, shaxsiy xususiyat yoki temperament sifatida ajralib turadi.

R. S. Nemov ta'rifiga ko'ra, "xavotirlanish - bu odamning doimiy yoki situatsion ravishda namoyon bo'ladigan xususiyati bo'lib, xavotirlanishning kuchayishi, muayyan ijtimoiy vaziyatlarda qo'rquv va xavotirni boshdan kechirish".

A.V. Petrovskiy ta'rifiga ko'ra "Xavotir - bu xavotirlanish reaksiyasining boshlanishi uchun past chegara bilan tavsiflangan shaxsning xavotirlanishga moyilligi bilan aniqlansa, albatta individual farqlarning asosiy parametrlaridan biri hisoblanishi tabiiy jarayondir. Xavotir odatda nevropsikiyatrik va og'ir somatik kasalliklarda, shuningdek, sog'lom odamlarda kuchayadi. psixotravma oqibatlarini boshdan kechirayotgan odamlar, ko'p guruhlarda shaxsiyatning buzilishining deviant sub'ektiv ko'rinishi bo'lgan odamlar.

Zamonaviy psixologiyada xavotirlik ruhiy holat, xavotirlanish esa genetik, ontogenetik yoki vaziyat bilan belgilanadigan ruhiy xususiyat sifatida tushuniladi. Xavotirlanish - bu odamning xavotirlik holatini tez-tez va kuchli boshdan kechirishga moyilligi, shuningdek, uning paydo bo'lishining past chegarasida namoyon bo'ladigan individual psixologik xususiyat. Bu asabiy jarayonlarning zaifligi tufayli shaxsiy shakllanish yoki temperamentning xususiyati sifatida qaraladi. Xavotirlanish aniq yoshga xos xususiyatga ega. Barqaror ta'lim sifatida real tahdid yoki xavotirlanish mavjudligidan qat'iy nazar, ko'pchilik bolalar uchun ortib borayotgan xavotirlanishga sabab bo'ladigan muayyan sohalar, haqiqat

ob'ektlari mavjud.

Xulosa qilsak, kasbiy o'zini-o'zi belgilash - bu insonning kasblar olamidagi o'z o'rniga hissiy jihatdan rangli munosabati. Shaxsning kasbiy o'zini-o'zi belgilashiga ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar, professional jamoadagi shaxslararo munosabatlar, kasbiy rivojlanish, yoshga bog'liq va kasbiy inqirozlar ta'sir qiladi. Kasbiy maslahat bo'yicha psixologik va pedagogik adabiyotlarni tahlil qilib, biz tanlov muammosidagi xavotirlanish sxemasini tuzdik:

- 1) ularning moyilligi va manfaatlarini aniqlashdagi xavotirlanishi;
- 2) har qanday ish turiga qarshi ko'rsatmalar mavjudligini aniqlash uchun o'z sog'lig'ini aniqlashdagi xavotirlanishi;
- 3) o'smir yashayotgan va ishlamoqchi bo'lgan hududda qiziqqan kasbga ehtiyoj va uni rivojlantirish istiqbollari aniqlashdagi xavotirlanish;
- 4) kerakli kasbni egallash yo'li va yo'llarini aniqlashdagi xavotirlanish.

Mamlakatimizda ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar ertangi yosh avlodni har tomonlama tarbiyalab, kelajakda komil insonlar bo'lib yetishishlarini ko'zda tutadi. "Hozirgi kunda to'qimachilik, konchilik, elektrotexnika, kimyo va boshqa sanoat tarmoqlarida, qishloq xo'jaligi, xizmatlar va servis, qurilish, tadbirkorlik sohalarida kattakatta o'zgarishlar qilayapmiz. "Iqtisodiyot shiddat bilan rivojlanayotgan bir paytda oliy ta'lim tizimi taraqqiyotning lokomotivi bo'lish o'rniga, zamon bilan hamqadam bo'lmayotgani achinarlidir. Mehnat bozoridagi tarkibiy o'zgarishlarga javob beradigan, yoshlarimizga kasb-hunar o'rgatadigan, ularda tadbirkorlik ko'nikmalarini shakllantiradigan tizim yo'q desak, bu ham achchiq haqiqat"

Psixologiyada o'smirlarning psixologik tomonidan salomatligi ijtimoiy-iqtisodiy, ekologik, madaniy, psixologik va boshqa ko'plab omillarga bog'liq. Psixologiya soha vakillarining tadqiqotlariga asosan (L.I.Bojovich, V.S.Muxina va boshqalar) o'smir ijtimoiy-muhitning eng nozik tizimi sifatida turli tashqi va ichki salbiy ta'sirlarga tezda duchor bo'ladi. So'nggi yillarda, olib borilgan maxsus eksperimental tadqiqotlarda tasdiqlaganidek, eng ko'p uchraydigan hodisalar

o'smirlarda kasb tanlashdagi xavotirlanish va qo'rquvdir (I.V.Dubrovina, V.I.Garbuzov, A.I.Zaxarov, E.B.Kovaleva, R.S. Nemov, I.M. Kondakov, V.B. Chapar va boshqalar)

Bu yerda xavotirlanish diqqatni, tafakkurni, xotirani va intellektual qobiliyatlarni safarbar qilish omilidir. Ammo xavotirlanish darajasi ushbu optimal chegaradan oshib ketganda, odam vahima qiladi. Muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ymaslik uchun o'smir ushbu kasbni tanlashdan voz kechadi yoki ma'lum bir vaziyatda muvaffaqiyatga erishish uchun hamma narsani qiladi va shu qadar unda emotional va fiziologik charchoq paydo bo'ladi, u boshqa vaziyatlarda "muvaffaqiyatsiz" bo'ladi. Va bularning barchasi muvaffaqiyatsizlik qo'rquvini oshiradi, xavotirlanish kuchayadi, ma'lum bir faoliyatlarda uning uchun doimiy to'siq bo'ladi.

Kasb tanlash, kasbiy jihatdan o'zini anglash va kasb tanlashning yoshga xos xususiyatlarini o'rganish bo'yicha N.Gisbers, Ye.Golovaxa, A.Golomshtok, L.Yovayshi, E.Klimov, A.Kronik, L.Mitina, I.Mur, N.Pryajnikov, D.Syuper, L.Bojovich, I.Kon, V.Slobodchikov, D.Feldshteyn va boshqalarning izlanishlarini ta'kidlash joiz. Ammo umumiy o'rta ta'lim maktablari va akademik litsey bitiruvchilari orasida kasbiy qiziqishlar(tanlovlar) shakllanishida xavotirlanish va qo'rquvning ijtimoiy-isixologik omillarini yoritishga bag'ishlangan maxsus tadqiqotlar dunyo amaliyotida juda kam ekanligi rost. O'zbekistonda esa bunday mavzudagi ilmiy izlanishlar mutloq amalga oshirilmagan.

XULOSA

Mamlakatimiz olimlari tomonidan ham kasb tanlashda o'z-o'zini baholash muammosini o'rganishga bag'ishlangan bir qator ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilgan. Ularda kasbiy tanlovlarni va o'z-o'zini baholashni shakllantirish muammosi doimiy o'rganishni taqozo etadigan muammo ekanligi ko'rsatilgan. O'z taqdirini o'zi belgilash haqida o'ylaydigan yigit va qizlar oilalari, tengdoshlari, turli ta'lim tashkilotlari va ommaviy axborot vositalarining turli ta'sirini boshdan kechiradilar. Kasbiy o'zini-o'zi belgilash shaxsning ijtimoiy

pozitsiyalari asosida yuzaga keladi, yoshning kasbiy yoʻnalishi uning ijtimoiy yoʻnalishiga asoslanadi, albatta bu esa xavotirlanish bilan bogʻliq ekanligi maʼlum.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYHATI:

1. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini taʼminlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. – T: Oʻzbekiston NMIU, 2017-y, 34-b.
2. А.М.Прихожан. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. — М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
3. R.U.Otamuratov, H.Oʻrolov, S.Rahimova., Kompyuter ilmlari va muhandislik texnologiyalari xalqaro ilmiy-texnik konfrensiya materiallar toʻplami. 2022., - 476
4. R.U.Otamuratov, S.A.Otamuratova., Taʼlim jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish., МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ Республика илмийамалий конференция материаллари тўплами., 2021., 494 б.
5. Internet materiallari